

Физкультурные занятия в детском саду



Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Причем, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- **в младших группах** они должны доставлять удовольствие, учить ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучать приемам элементарной страховки;
- **в средней** — развивать физические качества (прежде всего выносливость и силу);
- **в старших** — сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому необходимо использовать разнообразные формы и методы, оборудование и физические упражнения для поддержания интереса и эмоционального настроения детей на занятиях по физическому воспитанию.



Типы физкультурных занятий:

- **классические** (занятия по традиционной схеме, вводно-подготовительная часть, общие развивающие упражнения, основные виды движений, подвижные игры);
- **игровые** (занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности);
- **занятия-тренировки** в основных видах движений;
- **ритмическая гимнастика** — занятия, состоящие из танцевальных движений;
- **занятия-соревнования**, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- **контрольно-проверочные** (занятия-зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных видов движений на время, скорость, расстояние);
- **сюжетные – комплексные** (объединённые определённым сюжетом, с развитием речи, с математикой, с викторинами);
- **тематические** (с одним видом физических упражнений);
- **самостоятельные занятия**, когда ребенку предлагается вид движений, дается определенное время, и он самостоятельно тренируется, после чего педагог проверяет выполнение задания;
- **занятия серии «Здоровье»**, где детям даются представления о строении собственного тела, назначении органов, о том, что полезно и вредно для человеческого организма, а также прививаются элементарные навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи (эти занятия имеют большее значение в воспитании у ребенка потребности в здоровом образе жизни).

Использование на занятиях различных методических приёмов и методов организации детей.

- ◎ **Фронтальный** - одно задание выполняют все одновременно.
- ◎ - одновременно все дети;
- ◎ - одновременно в группах детей;
- ◎ - ПОТОКОМ.
- ◎ **Групповой** – разные задания выполняются в группах.

Способы выполнения:

- ◎ - одновременно все группой детей;
- ◎ - по одному, по два;
- ◎ - ПОТОКОМ.

Метод индивидуальной организации

– выполнение задания по указанию педагога или самостоятельному выбору.



Использование разнообразного спортивного инвентаря:

- ⊙ красочные флажки, ленты, платочки, кубики, гимнастические палки, кольцебросы, обручи маленькие и большие, мячи маленькие и большие, верёвки, дуги, шнуры; **музыкального сопровождения**, повышающих эмоциональное состояние и активность детей при выполнении упражнений.



- ◎ **Использование различных атрибутов** для подвижных игр и выполнения различных видов движений: масок для игр, картинок
- ◎ **Использование различных предметов** (стулья, гимнастические скамейки, карандаши и т.д.), природного материала (листья, прутики, шишки и т. д.), овощей, фруктов, животных, природных явлений.



⦿ **Использование нестандартных видов упражнений:**

- ⦿ Пальчиковая гимнастика.
- ⦿ Дыхательная гимнастика.
- ⦿ Весёлый тренинг.
- ⦿ Релаксация.
- ⦿ Йога.

